

Thang đo Trải nghiệm Thơ ấu Tích cực (BCEs-20)

© Narayan, Merrick, Lane, & Larson (2023)

(Bản thích nghi Việt hóa của Nguyễn Thanh Hoàng Tâm và Nguyễn Tuấn Vĩnh, 2026)

Trong quá trình lớn lên, suốt 18 năm đầu đời:

1. Bạn có ít nhất một người chăm sóc mang lại cảm giác an toàn không?	Có Không
2. Bạn có ít nhất một người bạn tốt không?	Có Không
3. Bạn có những niềm tin giúp bản thân cảm thấy dễ chịu không?	Có Không
4. Bạn có yêu thích trường học không?	Có Không
5. Bạn có ít nhất một giáo viên quan tâm đến mình không?	Có Không
6. Bạn có những người hàng xóm tốt không?	Có Không
7. Có người lớn nào (không phải bố mẹ hoặc người chăm sóc hoặc người đã nhắc đến ở câu #1) có thể hỗ trợ hoặc đưa ra lời khuyên cho bạn không?	Có Không
8. Bạn có cơ hội để có những khoảng thời gian vui vẻ không?	Có Không
9. Bạn có cảm thấy thích bản thân hoặc thoải mái với chính mình không?	Có Không
10. Bạn có giờ giấc sinh hoạt ở nhà ổn định và đều đặn không? (VD: giờ ăn cơm, giờ đi ngủ)	Có Không
11. Bạn có cảm thấy được chấp nhận như mình là không?	Có Không
12. Có ít nhất một người lớn quan tâm đến sự tiến bộ và thành tích của bạn ở trường không?	Có Không
13. Bạn có thường ngủ ngon vào buổi tối không?	Có Không
14. Bạn có thể tiếp cận được với thực phẩm lành mạnh và dinh dưỡng không?	Có Không
15. Bạn có thể tiếp cận được với chăm sóc y tế đầy đủ khi có nhu cầu không?	Có Không
16. Bạn có cảm thấy được đối xử công bằng không? (VD: trong gia đình và cộng đồng)	Có Không
17. Có đầy đủ lực lượng vũ trang (như công an) trong cộng đồng giúp bạn cảm thấy an toàn không?	Có Không
18. Có ít nhất một người dạy bạn cách nói “không” trước những ảnh hưởng tiêu cực không?	Có Không
19. Bạn có thường dành thời gian hoạt động ngoài trời hoặc gần gũi với thiên nhiên không?	Có Không
20. Có điều gì bạn thấy mình giỏi hoặc tự hào về bản thân không?	Có Không

Cách tính điểm:

Thang đo Trải nghiệm Thơ ấu Tích cực (BCEs-20) áp dụng cách tính điểm nhị phân với mỗi câu trả lời “có” được tính 1 điểm, “không” được tính 0 điểm. Tổng số điểm của thang đo là 20 điểm. Điểm càng cao phản ánh cá nhân có càng nhiều trải nghiệm thơ ấu tích cực.

Trích dẫn:

Nguyen Thanh, H.T. & Nguyen, T.V. (2026). The influences of childhood experiences on undergraduates' self-esteem: the vital role of benevolent childhood experiences. *Psychology, Society & Education*, 18(2), 1-8. <https://doi.org/10.21071/pse.v18i2.18517>